INTENSITATEA EFORTULUI, DOMINANTA ACTUALĂ A FOTBALULUI MODERN

Starea de nemulţumire, de adinci şi justificate frămîntări existentă în fotbalul nostru este accentuată de replica stinsă pe care o dă acesta, pe plan tehnico-tactic, tuturor cuceririlor pe care le etalează acest joc în marile competiţii internaţionale.

Aflaţi într-o teribilă cursă contra timp, pentru obţinerea unor rezultate încurajatoare, ne-am îndîrjit să pretindem jucătorilor noştri unele atribute ale fotbalului de mare performanţă. Aproape invariabil sînt exprimate aceleaşi cerinţe: desfăşurarea jocurilor în ritm ridicat, marcare şi demarcare continuă, superioritate numerică în atac şi apărare, forţă, dîrzenie, combativitate etc., toate acestea exprimînd în fond, în condiţiile jocului modern O IMENSĂ CANTITATE DE EFORT. Elementul care a evoluat impresionant, şi anume cantitatea şi intensitatea alergării desfăşurate de jucători în timpul jocului, este principalul consumator de efort.

Faptul a creat cu totul altă faţă a fotbalului de performanţă cu implicaţii fundamentale în metodica antrenamentului

CAPACITATEA DE EFORT, O NOŢIUNE — TOTUŞI — PUŢIN CUNOSCUTĂ

Sesizînd schimbările radicale ce au apărut în ultimul timp în metodica de pregătire a jucătorilor de performanţă şi atrăgînd atenţia asupra discuţiilor neesenţiale ce se poartă în jurul unor probleme de tactică etc., renumitul antrenor cehoslovac **Rudolf Vytlacil** afirmă foarte semnificativ: **„În fotbal numai antrenamentul este modern, celelalte probleme rămîn vechi".** Această subliniere conturează şi mai precis un adevăr, evident astăzi, şi anume că datorită pregătirii ştiinţifice întinse, îndelungate, cel puţin sub aspectul dezvoltării unei înalte capacităţi de efort, se poate ridica randamentul de performanţă chiar şi pe o treaptă medie a valorii tehnice, a fanteziei şi subtilităţii tactice a jucătorilor.

Felul în care este rezolvată problema capacităţii de efort, a stereotipului de mişcare la jucătorii noştri — manifestarea cea mai contradictorie cu cerinţele jocului modern — lasă impresia necunoaşterii suficiente din partea unor specialişti a legilor şi principiilor fundamentale ale perfecţionării pregătirii fizice superioare a jucătorilor de performanţă.

Indiscutabil acest domeniu de o importanţă capitală are o sferă mare de elemente, mult mai complexă decît apare la prima vedere şi înainte de a încerca să se discute problemele de conţinut sînt absolut necesare unele sublinieri.

Din punct de vedere al efortului solicitat, materializat în forma principală care-l reclamă — alergarea variată ca volum şi intensitate — fotbalul de performanţă a parcurs în ultimii 10—12 ani două perioade în care **schimbarea** şi apoi **perfecţionarea** metodicii de antrenament au fost factorul hotărîtor pentru ridicarea pe culmi nebănuite a potenţialului de efort complex al jucătorilor.

PRIMA ETAPĂ caracterizată de **pătrunderea în pregătirea echipelor valoroase a metodelor moderne de antrenament împrumutate.** moment ce a permis ca printr-o pregătire superioară a jucătorilor, prin crearea unor stereotipuri valoroase de mişcare să crească foarte mult dinamica jocurilor, efortul solicitat fiind încadrat fiziologic, în limite mari. **În această etapă, în cadrul echipelor, jucătorii mai suportau încă o repartiţie neuniformă a efortului, şi anume:** o parte din jucători, cei cu o pregătire fizică superioară, a îndeplinit sarcini speciale de o dificultate deosebită privind consumul de efort (marcaj strict, presing, demarcării continui etc.) fapt care a eliminat practic posibilitatea dozării efortului; la ceilalţi jucători, deşi solicitările rămîn ridicate, datorită sarcinilor unilaterale, exclusiv de apărare sau exclusiv de atac, a existat încă posibilitatea gradării (dozării) efortului în timpul jocului.

Astfel, înainte şi în timpul campionatului mondial din Anglia, un mare număr de echipe (R.F.G., U.R.S.S., Italia, Ungaria, Bulgaria etc.) au prezentat în jocurile oficiale această formă mixtă de împărţire pe jucători a efortului total şi parţial. Pentru această perioadă, la jucătorii cu activitate continuă în joc sînt caracteristice distanţe totale de alergare în jurul a 5.000 m. cu 130—140 acţionări în viteză mare şi maximă.

A DOUA ETAPĂ, parcursă în prezent de cele mai valoroase echipe de club din lume (Manchester United, Celtic Glasgow, F. C. Nürnberg) sau reprezentative (Anglia, Iugoslavia şi, după fotbalul arătat la Bucureşti, Olanda) în care prin perfecţionarea antrenamentului, şi a mijloacelor asociate de o mare eficienţă în acumulare-refacere, este marcată încercarea de **generalizare** la marea majoritate a jucătorilor, a aplicării în joc a marcajului strict al adversarului direct sau a presingului, a demarcării şi participării constructive în fazele de atac.

Încadrarea sarcinilor duble ca principiu de bază al jocului modern, obligatoriu pentru toţi sau cea mai mare parte a jucătorilor dintr-o echipă de performanţă, pune într-o lumină nouă efortul impus pe durata partidelor, deoarece în noua situaţie solicitările sînt impuse continuu în funcţie de adversar şi de jocul echipei proprii. Marcarea şi demarcarea executate permanent, presingul, ca şi marcajul strict, nu mai permit pauze, **timpul de revenire după încordările maxime este strict condiţionat de îndeplinirea sarcinii următoare,** consumul de efort devine mai mult sau mai puţin „raţional" iar despre distribuirea lui gradată nici nu mai poate fi vorba.

Succedarea rapidă a acţiunilor de viteză, forţă maximă pe un fond funcţional nerefăcut, caracteristică actuală la jucătorii echipelor de mare performanţă, reclamă fiziologiei sportive promovarea jocului de fotbal modern în categoria eforturilor maxime succesive.

Fără a exagera deloc, păstrînd bineînţeles diferenţierile specifice, cantitatea de efort consumată azi de jucătorii echipelor de valoare ridicată atinge nivelul intensităţii şi volumul efortului din unele probe de alergări din atletismul de performanţă. O imagine a acestui tip de efort a fost prezentată cu ocazia jocului Manchester United-Benifica, de jucătorul englez Best. Acesta, îndeplinind exemplar sarcinile duble, a fost solicitat intens pe toată durata partidei într-o densitate a acţionărilor ce a depăşit orice aşteptări. Ritmul angajărilor a variat între 3 şi 6 pe minut-joc iar circa jumătate din totalul acestor angajări în efort, adică peste 170 le-a susţinut într-un regim de încordare mare sau maximă. De fapt, exemplul lui Best nu este o excepţie în cadrul echipei sale, toţi ceilalţi jucători acţionînd similar.

Toate aceste observaţii conduc către o concluzie fermă şi anume că **dezvoltarea în joc a unei asemenea cantităţi de efort nu poate fi posibilă decît în condiţiile instalării la jucători a unor stereotipuri superioare de mişcare.**

DE LA 170 DE ANGAJĂRI, LA... 10—15!

Comparativ cu datele şi cu evoluţia în general a pregătirii pentru eforturi maxime a jucătorilor de valoare, **în fotbalul nostru se manifestă o flagrantă lipsă a preocupărilor pentru realizarea unei apropieri de nivelul pretenţiilor, în acest sens, pe plan mondial.**

De mai mulţi ani jucătorii divizionari, chiar componenţi ai reprezentativelor ţării noastre, nu au capacitatea de a realiza într-un joc, conform datelor culese de antrenorul N. Petrescu, decît 10—15 acţiuni în viteză maximă, însemnînd circa 200—300 m! Deşi aceste deficienţe au fost sesizate de timpuriu, datorită însă negării îndelungate a unor cerinţe obiective privind dobîndirea stereotipului superior de mişcare la jucătorii de fotbal, s-a irosit o mare cantitate de frămîntări şi timp, iar **rezultatele obţinute sînt cu totul neesenţiale.** Este timpul ca, eliminînd definitiv goana după performanţe întîmplătoare, să avem în vedere unele adevăruri incontestabile atestate de practica înaintată şi pentru care ne-am zbătut atît de mult să le onorăm teoretic, cu titlul de cuceriri ştiinţifice.

Specialistul antrenorul

Dezbaterea cu privire la măsurile imediate ce trebuie luate pentru dobîndirea la jucătorii noştri a unor stereotipuri de mişcare corespunzătoare cerinţelor jocului modern, ar trebui să înceapă, după părerea mea, cu cîteva prezentări:

1) Stereotipul de mişcare are la bază două componente: deprinderea de ritm a alergării sau a mişcării ca expresie directă a calităţii de viteză şi capacitatea de rezistenţă la efort produs al prelucrării îndelungate, sistematice a marilor funcţiuni;

2) Apariţia şi consolidarea stereotipului de mişcare se produce între 16—21 ani, pe baza unor acumulări intense şi îndelungate de 4 pînă la 7 ani;

3) Primul semn al procesului de formare a stereotipului de mişcare este apariţia stabilă, atîta timp cît capacitatea de rezistenţă la acel moment permite, a unui ritm crescut de alergare (acţiune);

4) Desăvîrşirea stereotipului de mişcare se realizează apoi în jurul vîrstei de 21 ani, prin acumulări permanente, intense, în asemenea măsură încît concomitent cu perfecţionarea ritmului de alergare (acţiune) să se dezvolte şi o mare capacitate de efort (maturizarea funcţională specifică);

5) Dacă pe parcursul pregătirii îndelungate, acumulările respective nu ating pragul minim de intensitate stabilit de legile formării stereotipurilor dinamice, atunci componentele stereotipului de mişcare specifică nu se vor manifesta în joc, într-o unitate deplină, ci izolat, fie sub forma variaţiilor de ritm, fie sub forma unei obişnuinţe de înlocuire totală a acţiunilor de viteză, printr-o acoperire uniformă la nivelul mediu al intensităţii cerute pe toată durata partidei. **Angajarea totală la efort, în randament optim, reuşită uneori de jucătorii noştri în cea mai mare parte a cazurilor nefiind expresia unui stereotip de mişcare instalat, este obţinută pe baza unei mobilizări deosebit de puternică, ceea ce produce un consum energetic excesiv şi, ca atare, lungi perioade de recuperare. Probabil că aceasta este una din cauzele pentru care echipele noastre, după eforturi de înaltă mobilizare, „cad" în perioada de neputinţă fizică, de lipsă acentuată din partea jucătorilor de a realiza efortul de concentrare;**

6) De asemenea, trebuie accentuat în mod deosebit că dacă o dată cu intrarea jucătorului în perioada maturităţii stereotipul de mişcare a fost instalat, el nu mai poate fi influenţat într-o măsură hotărîtoare, munca din antrenamente vizînd în principal perfecţionarea randamentului general al echipei;

7) În sfîrşit, dacă vorbim de actualele cerinţe de efort în jocul de fotbal la nivelul performanţelor de prestigiu, atunci stereotipul de mişcare capabil să le satisfacă se poate forma şi perfecţiona numai într-un sistem complet de condiţii speciale printre care: pregătire progresiv intensivă începută în jurul vîrstei de 14—15 ani pe fondul unor calităţi native certe şi a unei perfecte stări de sănătate, alimentaţie dirijată, program de odihnă —recreare — activitate strict coordonată şi urmărită, control medical amănunţit, periodic.

GREŞELILE FĂCUTE LA NOI

Erorile comise la noi (legate de importanţa şi căile de formare a stereotipului superior de mişcare, negarea factorilor, timp de pregătire, vîrsta jucătorilor în desfăşurarea procesului de acumulări intense) au fost resimţite mai ales în:

— seria preocupărilor asidui de a „construi" stereotipuri de mişcare conform cerinţelor actuale în perioade de etape, cicluri de cîteva luni sau săptămîni (!) deşi jucătorii cu care se lucra (majoritatea de peste 24—25 ani) erau de mult stabilizaţi, maturizaţi funcţional (plafon funcţional redus-stabilizat) şi care, ca urmare a unor carenţe mari ale perioadei de pregătire la vîrsta junioratului (decisivă în procesul de pregătire superioară), necesitau în primul rînd o pregătire elementară pentru dezvoltarea calităţilor fizice de bază;

— aplicarea (prin **copierea sistemului de pregătire a echipelor valoroase din străinătate) a eforturilor repetate, de mare volum şi intensitate,** deşi pregătirea de bază, dar mai ales regimul de viaţă al jucătorilor sînt total necorespunzătoare, fapt ce generează în multe cazuri involuţii, dereglări funcţionale şi chiar alterarea stării de sănătate;

— absolutizarea importanţei teoretice a metodicii moderne, în detrimentul deprinderii practice de folosire a celor mai noi mijloace de pregătire a jucătorilor tineri, ceea ce a determinat o şi mai mare accentuare a rămînerii în urmă a nivelului profesional al antrenorilor noştri.

Acest ultim aspect, încă controversat la noi sub raportul compatibilităţii efortului intens cu vîrstele „mici", 16—17 ani, se pare că este deplin lămurit şi în practica avansată a antrenorilor din ţările cu fotbal avansat oglindeşte fidel atît rămînerea în urmă a concepţiei noastre în pregătirea juniorilor cît şi a jucătorilor tineri. Elocventă declaraţia antrenorului **N. Tătaru** care a condus anul acesta echipa de juniori a clubului Steaua la turneul internaţional de la Viareggio — Italia: **„Echipele de juniori italiene şi străine prezente la acest turneu sînt pregătite foarte intens. De exemplu, tînăra echipă a clubului Internazionale, care se pregăteşte pentru a ataca în anul viitor locul I în acest turneu, a participat la antrenamente zilnice, DE O INTENSITATE LA CARE NICI ECHIPELE NOASTRE DE DIVIZIA A NU AR FI FĂCUT FAŢĂ".**

În concuzie, sarcina lichidării neîntîrziate a lipsei de jucători capabili să se ridice la nivelul pretenţiilor actuale de performanţă, dat fiind implicaţiile multiple pe care le creează nivelul slab al fotbalului nostru în diferite domenii de activitate, are o importanţă capitală iar căile de rezolvare trebuie să fie de o eficienţă maximă.

În această direcţie, este absolut necesar să se comuteze cea mai mare parte a preocupărilor şi a mijloacelor tehnico-materiale de care dispunem, către **valorificarea elementelor foarte tinere, bine înzestrate, cu calităţi de certă valoare.** Deoarece numărul acestora este foarte restrîns şi chiar în continuă scădere, pentru a elimina posibilităţile de pierdere în continuare a talentelor de care dispunem şi ţinînd seama de lipsa unor condiţii mulţumitoare pe care le oferă cluburile şi asociaţiile instruirii copiilor şi juniorilor, este absolut necesar, paralel cu efortul general de îmbunătăţire a activităţii fotbalistice, să se **creeze o şcoală — internat de fotbal cu condiţii superioare de pregătire, în care să fie pregătite toate elementele valoroase de 17—18 ani (aproximativ 45 tineri) folosindu-se cea mai înaintată metodică (experienţa centrului Coverciano din Italia).** Procesul de instruire în această unitate poate fi asigurat de un colectiv de 3—4 antrenori tineri care stăpînesc deprinderi practice de folosire a mijloacelor şi metodelor multiple de antrenament modern. Există certitudinea ca în condiţii optime de pregătire şi activitate, cu acest efectiv, deşi restrîns, să se acopere în scurt timp necesitatea, la nivelul loturilor reprezentative, de jucători valoroşi.

Aceasta ar urma să fie o măsură tranzitorie, eficientă atîta timp cît baza de mase, experienţa şi posibilităţile materiale ale centrelor de copii cît şi numărul antrenorilor ca şi nivelul cunoştinţelor teoretice şi practice, nu poate atinge o limită acceptabilă care ar putea oferi garanţia că în 5—6 ani promoţiile de jucători tineri se vor încadra în complexul de cerinţe al fotbalului modern.

★

Sîntem datori a face totul pentru ca fotbalul nostru, în confruntarea cu celelalte echipe, al căror potenţial de luptă este astăzi superior nouă, să intre cît mai repede, spre satisfacţia tuturor iubitorilor acestui sport, în etapa de afirmare.

Prof. D. TEODORESCU